

关于德尔塔毒株及疫苗接种,钟南山张伯礼有最新研判

科学戴口罩 这些要知道

最近,来势汹汹的德尔塔毒株挑动了各方神经。国产疫苗作用怎样、中医对此疗效如何,再次成为公众关注的高频话题。

8月20日,第五届中国-阿拉伯国家博览会大健康产业论坛暨第三届“互联网+医疗健康”应用大会在宁夏银川召开,钟南山和张伯礼院士分别在线上、线下进行了主旨演讲,分享抗疫经验,回应当前热点。

注射疫苗后的总体保护率是59%

“疫苗打完多久会出现免疫功能下降?以相关国家的数据来看,这个时间是半年。”钟南山说。

他指出,多数国家在今年6月份新冠肺炎疫情病例都呈下降趋势,但最近以色列、英国、美国、伊朗等国却在增加,“这说明又有一波新的传播风要来了”。

那么,国产病毒灭活疫苗效果如何?

“我们基于对2021年广州新冠病毒德尔塔变异株暴发疫情的研究发现,打了疫苗是有保护作用的:总体保护率是59%,对中度患者是70.2%,对重症患者则是100%。”钟南山称该最新研究成果刚刚发表在期刊《新发微生物与感染》上。

对于疫苗注射后的有效期能维持多久,钟南山重点给出全球疫苗接种

率最高的以色列的数据。1~4月,该国使用的辉瑞疫苗保护效力达到95%,随着接种率的提升,新增病例迅速下降。然而到了6~7月,辉瑞疫苗的保护效果急剧下降至39%,新增病例显著增加。

“这说明疫苗打到一定程度,效力就下降了。”钟南山介绍,目前全病毒灭活疫苗或mRNA疫苗(2剂)注射后6个月加注1剂原疫苗,各国都在进行实践。“我国的最新实践是,打了两针疫苗,抗体水平6个月后降到较低,但第三针后发现又明显增加”。

“最新的实验资料证明,打了加强针后,抗体水平差不多能增加10多倍。这是看起来很有希望的增加免疫的办法。”他说,特别是成人加强免疫,抗体水平增加20倍以上;老人效果更明显,能增加30倍以上。

中医对整个传染病都有总体把握

张伯礼指出,德尔塔属于湿毒,如今的中医抗疫,不仅仅针对病毒,对整个传染病都有总体把握,这只是一次新的实践而已。

“中医认为,湿病起病很温和,可以突然地急转直下,同时湿多怪病,变化多端,病程又很绵延,不好治愈。新冠肺炎的发生符合湿毒疫的这些特征。”他说。

他进一步解释道:“德尔塔病毒

暴发后,我们非常关注它的主要表现。南京雨水多,它是湿重于热,而到了武汉,今年8月份以前干热少雨,它又是热重于湿。虽然有不同表现,但是,德尔塔的主体还是湿毒。”

西医关注病毒,中医更关注症候。这一观点张伯礼曾经提过,此次他又比喻说明。

“一个屋里有点垃圾,招虫子了,西医研究杀虫剂。我说我们中医不研究杀虫剂,也不研究虫子,我们研究垃圾。把垃圾清理了,屋里干净了,就不招虫子了吗?”

张伯礼把它称为歧途同归,“这一年多来,我们一直在做这个工作”。

这次新冠疫情防控中,中西医结合、中西药并重是我国的一大特点。张伯礼表示,与“一带一路”各国分享抗疫经验,中国首当其冲,“我们是闭卷考试,我们考完了以后,把经验向世界分享”。

自去年3月25日以来,我国已经组织60多场次线上会向世界各国介绍抗疫经验,同时捐赠药品、派遣医疗队,表现出了国际担当。

中国的强力控制是很重要的经验

“传播链统计显示,德尔塔病毒一个可以传4个,第二代4个传16个,以这样的比例增加,经过几代后会大量传播。因此现在的策略不是治疗,最

关键的是切断它的传播。这是一个很主要的指导思想。”钟南山指出。

世卫组织总结不同国家防控新冠肺炎疫情的四种方案,分别是强力控制、压制、遏制和不采取有效措施。钟南山说,中国经过强力的控制,效果很明显,这是很重要的一个经验。他以广州此次控制德尔塔病毒经验为例,并对该市采取的措施表示非常认可。

目前,全世界都采取通过疫苗接种来达到群体免疫的办法,中国要达到怎样的水平才能实现“群体免疫”?

钟南山称,这不但与疫苗的有效率相关,还要看病毒的传播系数。“中国疫苗的有效率大概是70%,需要全部人口的80%以上接种疫苗,才能够建立一个有效的群体免疫。”

他预计,我国疫苗接种率大概到今年年底可达80%以上,而在全世界实现群体免疫,需要2~3年的全球协作。

张伯礼总结去年武汉重症救治经验时称,“中西医结合发挥了重要作用,而且我国重症率比较低,与及早地干预和救治有密切关系,与后期比较重视康复,也有很大关系。”

“中药和西药优势互补,协调发展,是我国卫生健康的协同优势。我对‘健康中国’的建设非常有信心。”他说。

(科技日报)

佩戴口罩时,有哪些注意事项?

- 1.戴口罩前、摘口罩后,均应做好手卫生。
- 2.区分口罩正反面,不能两面戴。
- 3.不与他人混用或共用口罩。
- 4.捏紧鼻夹,使口罩与脸颊贴合,避免漏气。
- 5.一次性使用医用口罩和医用外科口罩均为限次使用,应定期更换。不建议清洗或使用消毒剂、加热等方法进行消毒后使用。

口罩应如何保存和清洁?

- 1.需重复使用的口罩,使用后应悬挂于清洁、干燥的通风处,或将其放置在清洁、透气的纸袋中。口罩需单独存放,避免彼此接触,并标识口罩使用人员。
- 2.备用口罩建议存放在原包装袋内,如非独立包装可存放在一次性使用食品袋中,并确保其不变形。
- 3.口罩出现变湿、脏污或变形等情况后需及时更换。健康人使用后的口罩,按照生活垃圾分类的要求处理即可。

普通公众如何选戴口罩?

佩戴口罩,是预防新冠肺炎、流感等呼吸道传染病的有效方法,既保护自己,又保护他人。公众应根据不同疫情风险等级和所处环境选择适宜防护级别的口罩,不过分追求高防护级别。

- 1.处于人员密集场所,如办公、购物、餐厅、会议室、车间、乘坐厢式电梯、公共交通工具等,应随身备用一次性使用医用口罩或医用外科口罩。
- 2.有咳嗽或打喷嚏等症状者,佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。
- 3.与居家隔离、出院康复人员共同生活的人员,佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。(来源:海南日报)

老人健走要注意的细节

健走可提高运动功能、平衡能力和心肺功能,对老年人肥胖、心脏病、高血压、糖尿病、动脉硬化、脂肪肝等病症有很好的预防和辅助治疗作用,也有助于降低阿尔茨海默病的患病风险,但老年人身体状态与年轻人不同,因此要注意一些细节。

不要攀比速度

老年人常患有多种基础病,因此,健走时不要与他人攀比,选择适合自己的步速,以走路时气息微喘但不影响说话为宜,以免引起血压升高、膝关节损伤。

步幅不要过大

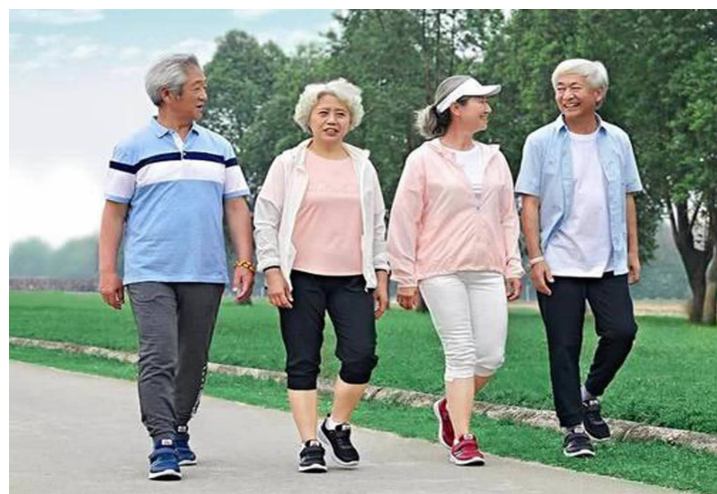
健走时要抬头挺胸,肩部和手臂要放松,摆动幅度不宜过大,避免颈肩僵硬、受损。同时,小腹应随着运动的频率进行舒展和收紧,这可以很好地锻炼腹部肌肉。为了减少膝盖周围的肌腱负担,步幅不宜过大,以身高的45%到50%为佳;两足之间的距离(即步宽)也不宜过宽,走路时想象自己走在比肩膀略窄的两条线上,可以增加行走时的稳定性。

不要大口喝水

健走时如果身体缺水,会感觉疲劳,且血液浓度升高可能导致脑血管意外等严重后果。因此健走前,可先喝50到100毫升的水;健走过程中或刚走完时,若感觉口渴可补充一两口水,要小口慢咽,防止因喘息出现呛咳。此外,可以根据身体和疾病情况,选择补充饮用水或运动饮料。

时间不要过短

健走时间不要过短,通常20分钟以上才能在消耗热量、燃烧脂肪、降低胆固醇水平等方面带来较好的效果。(来源:保健时报)



处暑养生攻略

处暑时节,天气由热转凉,自然界阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换,阳气渐弱、阴气渐盛,如何在处暑时节为身体搭建一道坚固的安全防线呢?

处暑养生掌握两个原则

处暑,即“出暑”,是炎热离开的意思。此时虽不像夏天那样酷暑难耐,但仍很闷热,加上雨水多,非常湿热。与此同时,人们对夏秋之交的冷热变化很不适应,一不小心就容易引发呼吸道、胃肠等方面的疾病。因此,处暑后的养生有两个原则——祛暑化湿、滋阴润肺。

暑湿燥邪,辨证调理

从临床经验看,这一时期,很多人会出现上火、五心烦热、口干口渴、咽喉肿痛、睡眠差、感冒等健康问题。针对不同的情况,要在医生指导下辨证调理。

上火

中医认为,火有虚实之分:实火往往症状重、来势猛,表现为红、肿、热、痛;虚火往往症状轻、时间长、病情反复,表现为手足心热、潮热盗汗等。灭实火,要选择清泻降火的药物;降虚火,主要靠滋阴降火的药物。

夏秋时节防「上火」

200毫升,充分搅匀,即可分次饮用。

功效:养心安神、清热。

百合冬瓜粥

材料:小米50克、百合5克、冬瓜100克。

做法:以上材料共熬煮,至百合、冬瓜软烂即成。

功效:养阴、祛湿、清心火。

杞菊桑叶茶

材料:中药颗粒枸杞子1袋(10克)、菊花2袋(12克)、桑叶1袋(10克)。

做法:将颗粒剂混合,加开水200毫升,充分拌匀即可,频频饮服。

功效:滋阴、润燥、解毒、清火。(中国中医药报)



气阴两虚

汗液是人体精气化生,正常出汗可调节阴阳,但出汗过多,人体之气就会随汗外泄,容易导致气阴两虚。经常出大汗对心脏也不好,严重的会导致心慌、四肢发冷甚至昏厥。有以上症状的人群,可在医生指导下服用生脉饮口服液调理。生脉饮对气虚、血亏、乏力有一定的治疗作用。

感冒

风寒感冒和热风感冒是常见的两类感冒。针对风寒侵袭引发的感冒,用药以疏风散寒、解表清热为主,可在医生指导下服用感冒清热颗粒。有些人感冒时表现为“风寒”,经过几天,寒邪可能化热而表现出热风感冒的症状(口渴、咳嗽、痰液黏稠),这时治疗方案应进行调整。

咳嗽

肺为娇脏,喜润恶燥,干燥是伤害肺脏的一个主要原因。秋燥伤身,养生重点在于润肺。如果出现咳嗽,可以在医生指导下选用秋梨润肺膏。

此外,由于天气闷热,不少地方还开着空调。如果久待空调房、吃冷饮、洗冷水澡,寒邪、湿邪就会潜人体内,身体处于“暑热在内、寒湿在外”的状态,表现为发热恶寒、身重疼痛、倦怠等。遇到这种情况,可在医生指导下服用藿香正气水调理。藿香正气水还可外用治疗湿疹、脚气等。

饮食起居建议

第一,调整睡眠时间,做到早睡早起。避免中午室外活动,以防暑气伤人。注意适时添减衣服,夜晚及早晨避免受凉。

第二,坚持适量运动,比如登山、慢跑等,有助于加快血液循环,改善心肺功能,提高身体抗寒能力。调畅情绪,做到心态平和、心境平稳。

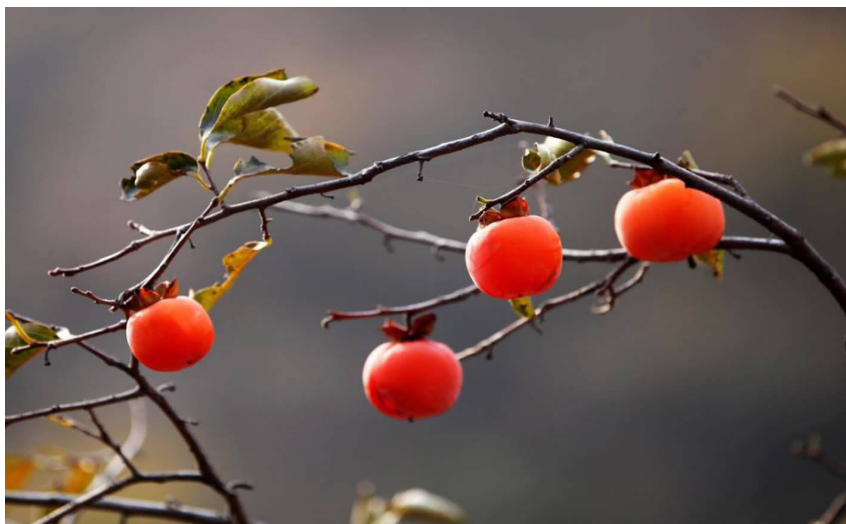
第三,少吃或不吃辛辣的食物,多吃一些滋阴润燥的食物,比如百合、梨、木耳等,避免燥邪伤身。

(生命时报)

秋天食用柿子的诀窍

正所谓“林枫欲老柿将熟,秋在万山深处红。”柿子用一抹独特的红色宣告着秋天的到来。

柿子不仅是美味的水果,还有较高的药用和保健价值,含有大量的糖类、果胶及多种维生素,被誉为“果中圣品”。柿子性寒,味甘微涩,入肺、脾、胃、大肠经,《本草纲目》记载:“柿乃



脾、肺、血分之果也。其味甘而气平,性涩而能收,故有健脾涩肠、治嗽止血之功。”

柿子有三宝,中医研究认为,柿蒂、柿霜、柿叶均可入药,三者在治疗上各有奇效。

柿蒂,柿子的干燥宿萼,性苦、平,归胃经,因其苦能降泄,平而不偏,专入

胃经,善降上逆之胃气而止呃。

柿霜,制成柿饼时外表所生成的白色粉霜,性甘、平、涩,归心、肺、胃经,具有润肺止咳、生津利咽、止血之功效,李时珍称其“乃柿中精液,入肺病上焦药尤佳”,用于肺热燥咳,咽喉痛,口舌生疮,吐血,咯血,消渴。

柿叶,柿子的叶子,性苦、寒,归肺经,具有止咳定喘、生津止渴、活血止血的功效。现代研究表明,柿叶有降压、利尿、止血的作用。用柿叶代茶饮,可以降低血压,增加冠状动脉血流量,镇咳化痰。

柿子虽好,但食用柿子也要注意以下几点:

1. 柿子性寒,脾虚泄泻、产后及外感风寒者应忌食柿子。
2. 因柿子中含有大量的果糖和葡萄糖,食用后容易使血糖升高,糖尿病患者不宜多吃。
3. 柿子中含有单宁,易与铁质结合,会妨碍人体对食物中铁质的吸收,所以贫血患者应少吃。服用铁剂时不宜吃柿子,柿子中的鞣酸与铁结合形成沉淀会引起胃肠不适,同时也影响了铁剂的吸收。
4. 空腹不能吃柿子。因柿子中含

大量的鞣酸和果胶,在空腹的情况下它们容易在胃酸的作用下形成不溶于水的沉淀物,同时柿子中的果胶遇酸也会发生凝块,并将果皮、纤维及食物残渣胶着在一起形成凝块。如果这些凝块不能通过幽门到达小肠,就会被滞留在胃中最终形成胃柿石。如若长期在胃中积累,就会引起胃黏膜充血、水肿、糜烂、溃疡,严重时甚至会引起消化道出血、胃穿孔、肠梗阻等。酒后同样不能吃柿子。酒中的乙醇能加速蛋白质的凝固,饮酒量越大,酒精度数越高,越容易形成结石,且形成速度越快。

5. 柿子皮不能吃。柿子中的鞣酸绝大多数集中在皮中,在柿子脱涩时,不可能将其中的鞣酸完全脱净,进食后易发生胃柿石。

6. 不能与海鲜同吃。中医认为,蟹与柿子均属寒性食物,故而不能同食。从现代医学的角度来看,海鲜这类高蛋白的食物在鞣酸的作用下,易凝固成块,会增加胃柿石的风险。

7. 柿子中的糖类和鞣酸容易对牙齿造成侵蚀,从而形成龋齿,所以在吃完柿子后要要及时漱口。

(杭州学习平台)